

Peningkatan Kapasitas Kader Posbindu Delima Kelurahan Bedahan, Sawangan Depok Dalam Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Mellitus

Nurfitri Bustamam^{1,2*}, Nugrahayu Widyawardani^{1,2}, Yosha Putri Wahyuni¹, Citra Ayu Aprilia¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

²Medical Education and Research Center, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: nurfitri.bustamam@upnvj.ac.id

Abstract

At Posbindu Delima RW 11, Kelurahan Bedahan Sawangan Depok, there are 10 people with diabetes mellitus (DM) and 8-13 people with blood sugar levels categorized as prediabetes. In response to these health issues, a Community Service Activity (CSA) was conducted to equip the Posbindu Delima cadres with sufficient knowledge and skills in preventing and controlling DM. The cadres were asked to complete a pre-test questionnaire to assess their knowledge about DM before receiving education. Subsequently, the CSA team demonstrated how to measure blood sugar using a glucometer and then asked each kader to practice until they became proficient in measuring it. Education was also provided gradually through social media platforms (WhatsApp, Instagram, and Youtube) over a period of two weeks before the cadres were asked to complete a post-test questionnaire. The results of the CSA showed a significant increase in the cadres' knowledge, and 8 out of 10 cadres became skillful in measuring blood sugar. The cadres were able to implement their knowledge of DM to educate residents through social media using flyers and videos, as well as implement their blood sugar measurement skills in the routine activities of Posbindu. It can be concluded that this CSA activity succeeded in enhancing the cadres' capacity to prevent and control DM.

Keywords: diabetes mellitus; education; posbindu kader; training

Abstrak

Di Posbindu Delima RW 11, Kelurahan Bedahan Sawangan Depok tercatat ada 10 orang penyandang diabetes mellitus (DM) dan 8-13 orang dengan kadar gula darah yang dikategorikan sebagai prediabetes. Berdasarkan permasalahan kesehatan tersebut dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tujuan agar kader Posbindu Delima mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam upaya pencegahan dan pengendalian DM. Kader diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuannya tentang DM, sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya Tim PKM mendemonstrasikan cara mengukur gula darah menggunakan glukometer, kemudian meminta setiap kader untuk berlatih hingga terampil mengukur gula darah. Edukasi juga diberikan menggunakan sosial media (WhatsApp, Instagram, dan Youtube) secara bertahap selama dua minggu, sebelum kader diminta mengisi kuesioner *post-test*. Hasil PKM menunjukkan pengetahuan kader meningkat signifikan dan 8 dari 10 kader sudah terampil mengukur gula darah. Kader dapat mengimplementasikan pengetahuannya tentang DM untuk mengedukasi warga melalui sosial media menggunakan *flyer* dan video, serta mengimplementasikan keterampilan mengukur gula darah dalam kegiatan rutin Posbindu. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM berhasil meningkatkan kapasitas kader dalam pencegahan dan pengendalian DM.

Kata Kunci: diabetes mellitus; edukasi; kader posbindu; pelatihan

Accepted: 2023-07-12

Published: 2023-07-30

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 organisasi *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang penyandang diabetes mellitus (DM) berusia 20-79 tahun di dunia atau setara dengan prevalensi 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Di Indonesia pada tahun 2019 terdapat 10,7 juta orang penyandang DM sehingga Indonesia berada pada urutan ke-7 sebagai

negara dengan penyandang DM terbanyak di dunia. Angka tersebut diprediksi akan meningkat hingga mencapai 678 juta pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi DM usia ≥ 15 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan darah sebesar 8,5% atau sekitar 20,4 juta orang Indonesia didiagnosis DM. Prevalensi DM tersebut meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, yaitu sebesar 6,9%. Pada Riskesdas 2018 diagnosis DM ditegakkan bila kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl, atau glukosa darah 2 jam pasca pembebanan ≥ 200 mg/dl, atau glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil, dan berat badan turun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Diabetes Mellitus yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi akut (dalam waktu cepat) dan komplikasi kronis (dalam waktu lama) yang serius. Komplikasi akut berupa kadar glukosa darah rendah (< 70 mg/dl) dapat menyebabkan penurunan kesadaran atau kadar glukosa darah tinggi (> 300 mg/dl) juga dapat menyebabkan penurunan kesadaran dan infeksi berulang. (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Komplikasi kronis DM merupakan penyebab utama kebutaan, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan amputasi kaki (Kementerian Kesehatan RI, n.d.). Data *Sample Registration System* (SRS) tahun 2016 menunjukkan bahwa DM dengan komplikasi merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia (Usman et al., 2018). Selain itu, didapatkan data bahwa DM merupakan penyakit penyerta (komorbid) dari sebagian besar pasien COVID-19 baik yang sembuh atau yang meninggal. Sesungguhnya dengan tatalaksana yang optimal melalui pengobatan dan modifikasi gaya hidup, DM dapat dikontrol (dikendalikan) sehingga penyandang DM dapat hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa proporsi prediabetes sebesar 26,3% berdasarkan glukosa darah puasa terganggu (GDPT) dan 30,8% berdasarkan toleransi glukosa terganggu (TGT). Selain data proporsi prediabetes diketahui pula bahwa faktor risiko terbesar dari DM yaitu obesitas meningkat prevalensinya dari 15,4% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan agar kondisi prediabetes tidak berkembang menjadi diabetes.

Upaya untuk mencegah dan mengendalikan DM di Indonesia bertujuan untuk memastikan individu yang sehat tetap sehat, individu dengan faktor risiko dapat mengontrol faktor risiko tersebut agar tidak menjadi DM, dan penyandang DM dapat mengontrol penyakitnya untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pencegahan dan pengendalian DM dilakukan melalui pendekatan edukatif, deteksi dini faktor risiko, dan tatalaksana yang sesuai standar medis (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Posbindu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) yang berfokus pada promotif dan preventif dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam berbagai tahap, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan, dan evaluasi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Partisipasi masyarakat dalam posbindu melibatkan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM. Posbindu harus dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan berkala. Posbindu dilaksanakan oleh kader yang bersedia untuk menyelenggarakan kegiatan posbindu dan telah mendapatkan pelatihan atau fasilitasi untuk melakukan pemantauan faktor risiko PTM (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Kader posbindu berperan sebagai garda terdepan dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM, termasuk DM di Indonesia. Melalui kegiatan posbindu, deteksi dini menjadi prioritas untuk mengidentifikasi individu yang berisiko terkena DM. Salah satu metode yang dilakukan adalah pemeriksaan kadar gula darah oleh kader yang telah mendapatkan pelatihan memadai. Jika terdapat individu dengan masalah DM, kader dapat memberikan edukasi mengenai gaya hidup sehat, melakukan intervensi terhadap faktor risiko yang ada, atau merujuk individu tersebut ke Puskesmas untuk penanganan lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pada tahun 2022 Posbindu Delima yang mencakup 4 RT mencatat rata-rata 40 warga berusia 35-85 tahun rutin datang ke posbindu setiap bulannya. Namun, hanya 70% warga tersebut yang secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di posbindu. Data Posbindu Delima menunjukkan ada 10 warga yang didiagnosis DM, tetapi hanya 2 warga yang mengaku sudah rutin berobat. Hasil pemeriksaan gula darah setiap bulannya sepanjang tahun 2022 didapatkan 8-13 warga dengan kadar darah yang tergolong tinggi dan dapat dikategorikan sebagai prediabetes.

Di Posbindu Delima yang terletak di RW 11 Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan Depok, terdapat 10 kader di bawah pembinaan UPTD Puskesmas Pengasinan. Sebanyak 8 dari 10 kader tidak memiliki latar belakang pendidikan di bidang kesehatan. Sesungguhnya kader posbindu memiliki peran penting dalam kegiatan pencegahan dan pengendalian DM. Sejumlah materi edukasi yang dapat diberikan oleh kader berkaitan dengan DM, antara lain: 1) pengaturan pola makan termasuk jenis, jumlah, dan jadwal asupan makanan. Hal tersebut mencakup kandungan gizi yang diperlukan serta kontrol terhadap kuantitas dan waktu asupan makanan, 2) melakukan aktivitas fisik dengan durasi minimal 30 menit/hari atau 150 menit/minggu dengan intensitas sedang dengan tujuan agar gula darah terkontrol dan dapat mencapai berat badan ideal, 3) minum obat sesuai anjuran dokter, melakukan pemantauan gula darah secara berkala, dan melakukan evaluasi pengobatan setiap 6 bulan ke dokter, serta 4) mengingatkan keluarga untuk mendukung penyandang DM agar patuh minum obat dan melakukan gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Mengingat peran strategis kader posbindu tersebut, penting bagi kader untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup terkait dengan upaya pencegahan dan pengendalian DM. Meskipun latar belakang pendidikan kesehatan tidak dimiliki oleh sebagian besar kader Posbindu Delima, mereka dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya melalui edukasi dan pelatihan agar dapat memberikan kontribusi berarti di wilayahnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi untuk bekerjasama dengan kader Posbindu Delima, Bedahan Sawangan Depok melakukan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan tujuan agar kader mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang cukup sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan DM warga RW 11 Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan Depok yang merupakan cakupan wilayah dari Posbindu Delima.

METODE

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader posbindu untuk mencegah dan mengendalikan DM di masyarakat berkontribusi terhadap *sustainable development goals* (SDGs) yang ketiga, yaitu **"Memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua untuk semua usia"** dengan target pada tahun 2030, mengurangi sepertiga dari kematian dini yang disebabkan oleh penyakit tidak menular, melalui tindakan pencegahan dan pengobatan serta menaikkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Ermalena, 2017).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, pada kegiatan PKM ini yang menjadi sasaran strategis (mitra) adalah kader Posbindu Delima RW 11 Bedahan, Sawangan Depok. Pada tahap persiapan, pengabdian berkoordinasi dengan Ketua Kader Posbindu Delima, Sawangan Depok untuk pelaksanaan PKM. Tim PKM ini terdiri dari 4 orang dosen dari bidang ilmu yang berbeda, yaitu: Nurfitri Bustamam (fisiologi), Nugrahayu Widyawardani (ilmu gizi), Yosha Putri Wahyuni (biologi molekuler), dan Citra Ayu Aprilia (farmakologi) yang dibantu oleh 5 orang mahasiswa FK UPN "Veteran" Jakarta, yaitu Dhia Adhi Perwirawati, Chairunisa Widyaningrum, Muhamad Pandji Raihan, Rafi Umar Raihan, dan Maulidia Mulia. Sebelum pelaksanaan, kegiatan PKM diinformasikan kepada kader posbindu menggunakan *flyer* yang didesiminasikan menggunakan *WhatsApp*.

Tim pengabdian datang ke lokasi kegiatan yang terletak di Posbindu Delima Perumahan Bukit Rivaria Sawangan Depok pada hari Kamis, 15 Juni 2023 pukul 08.30 WIB untuk melakukan

persiapan. Kegiatan PKM yang dilakukan pukul 09.00-12.00 WIB diawali dengan pengenalan dan pembukaan acara oleh Ibu RW 11 Kelurahan Bedahan. Setelah itu, pengabdian menjelaskan rangkaian acara kegiatan dan hasil yang diharapkan melalui PKM.

Sebelum diberikan edukasi, kader diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuannya tentang DM. Kader Posbindu diberi edukasi tentang gejala dan kriteria DM, faktor risiko, komplikasi akut dan kronis, serta upaya untuk mencegah dan mengendalikan DM melalui pengaturan diet dan olahraga serta prosedur pemeriksaan gula darah dengan glukometer dan interpretasi hasilnya. Selanjutnya dibuka forum diskusi/tanya jawab terkait materi edukasi.

Berkaitan dengan keterampilan mengukur kadar gula darah, pengabdian terlebih dahulu menyampaikan teori cara mengukur gula darah menggunakan glukometer dengan benar, interpretasi hasil pemeriksaan, puasa sebagai persiapan pemeriksaan dan jadwal pemeriksaan gula darah bagi orang sehat, orang dengan faktor risiko, dan penyandang DM. Pengabdian meminta salah satu kader yang biasa melakukan pemeriksaan gula darah untuk mendemonstrasikan keterampilan tersebut, kemudian pengabdian memberikan umpan balik terkait keterampilan yang didemonstrasikan. Selanjutnya pengabdian mencontohkan bagaimana cara mengukur gula darah menggunakan glukometer dengan benar. Setelah kader dianggap paham dengan prosedur pengukuran gula darah, setiap kader diminta untuk berlatih hingga terampil mengukur gula darah kepada kader lainnya. Keterampilan mengukur gula darah dari setiap kader dinilai menggunakan daftar tilik. Kegiatan PKM diakhiri dengan pemberian glukometer set dan cenderamata kepada kader Posbindu. Pada Gambar 1 dapat dilihat beberapa kegiatan yang dilakukan dalam PKM ini.



Gambar 1. Kegiatan PKM: a & b) latihan mengukur gula darah menggunakan glukometer, c & e) edukasi oleh pengabdian, d) tim PKM UPNVJ bersama kader Posbindu Delima

Tim PKM juga memberikan edukasi menggunakan *platform* sosial media (WhatsApp, Instagram, dan Youtube) secara bertahap selama dua minggu menggunakan gambar dan video. Dibuka pula forum diskusi terkait materi yang diberikan, sebelum kader diminta mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuannya.

Pada akhir kegiatan, pengabdi meminta kader untuk memanfaatkan Instagram Posbindu Delima atau WhatsApp group di setiap RT sebagai wadah saling berbagi atau bertukar informasi, memberi motivasi, dan memantau untuk meningkatkan kepatuhan berobat dan melakukan gaya hidup sehat pada penyandang DM agar tidak mengalami komplikasi serta memotivasi warga yang sehat dan prediabetes untuk melakukan upaya pencegahan sehingga tidak terkena DM.

Pengabdi melakukan evaluasi terhadap hasil kegiatan PKM dengan membandingkan data sebelum dan setelah PKM. Evaluasi dilakukan terhadap beberapa aspek, yaitu keterampilan mengukur gula darah, pengetahuan tentang DM, dan kapasitas kader dalam mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pelaksanaan PKM ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM secara langsung diikuti oleh seluruh kader Posbindu Delima yang berjumlah 10 orang dan tim pengabdi yang berjumlah 6 orang. Berdasarkan karakteristik demografinya didapatkan data bahwa seluruh kader berjenis kelamin perempuan, berusia 53,5 (34 - 61) tahun dengan pendidikan S1 (2 orang), D3 (4 orang), SMA (3 orang), dan SMP (1 orang).



Gambar 2. a) Flyer yang dibuat pengabdi, b) flyer yang dibuat kader, c) tampilan cuplikan video edukasi yang dibuat kader, d) pemeriksaan gula darah oleh kader dalam kegiatan rutin posbindu

Pada kegiatan PKM, kader diminta mengerjakan kuesioner *pre-test*, kemudian diberikan informasi secara langsung tentang: 1) gambaran populasi penyandang DM dan prediabetes di dunia dan di Indonesia, 2) gejala DM, 3) definisi DM dan diagnosis DM berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah, 3) faktor risiko DM, 4) tips untuk mencegah DM, 5) komplikasi DM, gejala hipoglikemia dan hiperglikemia dan tips mengatasinya, 6) tips untuk mengendalikan DM berupa pengaturan diet (jenis, jumlah, dan jadwal) termasuk makanan/minuman yang dianjurkan dan yang harus dibatasi, 7) tips olahraga bagi penyandang DM dan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum dan saat berolahraga. Pada forum tanya jawab kader menunjukkan antusiasme yang tinggi terkait dengan materi PKM dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan, permasalahan, dan berbagi pengalaman. Edukasi juga diberikan menggunakan platform sosial media (WhatsApp, Instagram, dan Youtube) secara bertahap selama dua minggu. Pengabdian menggunakan *flyer* yang menarik (Gambar 2a) dan video untuk menyampaikan materi edukasi baik secara langsung maupun melalui sosial media. Di WhatsApp Group yang beranggotakan tim pengabdian dan kader terjadi interaksi yang baik dan berkelanjutan dalam bentuk tanya jawab, berbagi pengalaman, dan diskusi tentang topik DM. Salah satu kader menyatakan manfaat WhatsApp Group tersebut adalah dapat langsung bertanya jika ada berbagai postingan di sosial media untuk mendapat penjelasan terkait kebenaran informasi postingan tersebut. Setelah dua minggu diberikan edukasi melalui sosial media, kader diminta mengisi kuesioner *post-test* dalam bentuk Google form untuk mengukur tingkat pengetahuannya tentang DM. Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan kader secara sangat signifikan dari $71,3 \pm 10,3$ menjadi $80,1 \pm 10,8$ ($p = 0,000$).

Hasil dari pelatihan keterampilan melalui PKM ini adalah bertambahnya jumlah kader yang dinilai terampil mengukur gula darah dan menginterpretasi hasil pengukurannya dari sebelumnya hanya 2 orang kader menjadi 8 orang kader setelah pelatihan. Dengan bertambahnya jumlah kader yang dapat melakukan pemeriksaan gula darah diharapkan kegiatan Posbindu Delima akan lebih baik.

Pengetahuan tentang DM juga telah diimplementasikan oleh kader pada kegiatan Posbindu dengan membuat *flyer* pengumuman di WhatsApp (Gambar 2b) tentang hal yang harus dilakukan oleh warga agar hasil pengukuran gula darah puasanya dapat diinterpretasi menjadi normal, prediabetes, atau diabetes. Selain itu, kader membuat video edukasi tentang DM yang di-*posting* di Instagram Posbindu @posyandudelimarivaria (Gambar 2c). Pengabdian menilai dari upaya kader membuat pengumuman di WhatsApp dan membuat video edukasi menunjukkan bahwa kader dapat mengimplementasikan pengetahuannya dengan memberikan edukasi kepada warga. Hasil serupa didapatkan bahwa edukasi DM secara sistematis mempunyai keberhasilan yang tinggi jika dilakukan secara terus-menerus. Edukasi tersebut diberikan secara langsung (*face to face*) dan dikombinasikan dengan edukasi melalui sosial media menggunakan gambar atau video (Zhang & Chu, 2018).

Pengetahuan yang baik dari kader tentang DM merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku mereka dalam melaksanakan tugas sebagai kader posbindu dalam upaya preventif dan promotif PTM. Setelah mengikuti kegiatan PKM dan mendapatkan pengetahuan tentang DM, kader Posbindu Delima menunjukkan perilaku positif dengan membuat video edukasi berdasarkan informasi yang diberikan oleh tim pengabdian. Video tersebut diunggah di akun Instagram @posyandudelimarivaria, yang memiliki 110 *followers* yang sebagian besar adalah warga RW 11 Perumahan Rivaria. Diharapkan *followers* tersebut dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari postingan instagram tersebut dan menyebarluaskan informasi tentang DM. Dengan kata lain, peran kader Posbindu Delima dalam menyebarluaskan informasi kesehatan dan memberi edukasi telah dilaksanakan dengan baik. Jika kader dapat memberikan edukasi DM dengan efektif, hal tersebut akan dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku berkaitan dengan gaya hidup (diet dan olahraga) (Chawla et al., 2019), yang pada akhirnya dapat mencegah komplikasi pada warga penyandang DM atau mencegah terjadinya DM pada orang prediabetes.

Kader juga menunjukkan keterampilannya dengan melakukan pengukuran gula darah secara mandiri dalam kegiatan rutin Posbindu Delima yang juga diunggah dalam format *Reels* di Instagram @posyandudelimarivaria. Pada Gambar 3 dapat dilihat hasil pemeriksaan gula darah yang dilakukan oleh kader Posbindu Delima dan interpretasinya disertai anjuran berdasarkan saran dari tim pengabdian untuk disampaikan kepada warga yang diperiksa secara pribadi. Keterampilan mengukur gula darah dan menyampaikan interpretasi hasilnya penting untuk dimiliki oleh kader posbindu karena merupakan *screening* untuk menemukan orang dengan prediabetes atau diabetes sebelum melakukan upaya kesehatan masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan DM.

Interpretasi Pemeriksaan Gula Darah Posbindu Delima, 17 Juni 2023			
gula puasa ≥ 126	Diabetes Mellitus	7	
gula puasa 100-125	Prediabetes	13	
gula puasa < 100	Normal	6	
gula sewaktu < 200	Normal (GDS)	3	
gula puasa ≥ 126	Pascastroke	1	
gula puasa ≥ 126	Hipertiroid	1	
	TOTAL	31	
Keterangan			
1 kepada yang sudah didiagnosis DM dianjurkan untuk melakukan upaya pengendalian agar gula darah tidak tinggi dan ke dokter untuk konsultasi terkait pengobatan			
2 kepada yang kadar gula puasa ≥ 126 dan belum pernah didiagnosis DM --> dianjurkan cek ulang di laboratorium untuk memastikan pemeriksaan gula darah (cek HbA1c atau TTGO) dan ke dokter			
3 kepada yang prediabetes & normal --> dianjurkan untuk melakukan upaya pencegahan agar tidak menjadi DM			
4 kepada yang pascastroke--> disampaikan bahwa kadar gula darah tinggi karena peningkatan hormon kortisol --> anjurkan konsul ke dokter			
5 kepada yang hipertiroid --> disampaikan bahwa kadar gula darah tinggi karena hipertiroid --> anjurkan konsul ke dokter			
6 kepada yang tidak puasa sebelum pemeriksaan --> anjurkan untuk puasa untuk mengetahui apakah ybs memang normal atau sudah prediabetes			

Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Gula Darah oleh Kader Posbindu Delima

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan kapasitas kader yang ditunjukkan dengan peningkatan skor pengetahuan tentang DM dan peningkatan jumlah kader yang mampu melakukan pengukuran gula darah dengan terampil. Kader juga telah menyebarkan pengetahuan/informasi yang diperoleh dari PKM sebagai upaya untuk memberikan edukasi kepada warga. Pada kegiatan rutin posbindu, kader telah mampu melakukan pengukuran gula darah secara mandiri dan menyampaikan interpretasi hasil pemeriksaannya. Diharapkan kader dapat terus melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan DM warga RW 11 Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan Depok yang merupakan cakupan wilayah dari Posbindu Delima.

DAFTAR PUSTAKA

Chawla, S., Kaur, S., Bharti, A., Garg, R., Kaur, M., Sooin, D., Ghosh, A., & Pal, R. (2019). Impact of health education on knowledge, attitude, practices and glycemic control in type 2 diabetes mellitus. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 261–268.

<https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>

Ermalena. (2017). *Indikator kesehatan SDGs di Indonesia*. <https://ictoh-tcscindonesia.com/wp->

- content/uploads/2017/05/Dra.-Ermalena-INDIKATOR-KESEHATAN-SDGs-DI-INDONESIA.pdf
Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Diabetes fakta dan angka*. Retrieved January 11, 2023, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/11/Diabetes-Fakta-dan-Angka.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (posbindu PTM)*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Petunjuk Teknis POSBINDU Bagi Kader*. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Infodatin 2020 Diabetes Melitus*. [https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin 2020 Diabetes Melitus.pdf](https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin%20Diabetes%20Melitus.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku pintar kader posbindu*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/buku-pintar-kader-posbindu>
- Usman, Y., Iriawan, R. W., Rosita, T., Lusiana, M., Kosen, S., Kelly, M., Forsyth, S., & Rao, C. (2018). Indonesia's sample registration system in 2018: A work in progress. *Journal of Population and Social Studies*, 27(1), 39–52. <https://doi.org/10.25133/JPSSV27N1.003>
- Zhang, Y., & Chu, L. (2018). Effectiveness of systematic health education model for type 2 diabetes patients. *International Journal of Endocrinology*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6530607>